


	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝食	御飯 シ汁(ナス・玉葱) 五目巾着袋 辛子和(コマツ・ニンジン) 野菜フリカ ミルク	御飯 シ汁(カブ・長葱) 納豆外カシ付 切干大根信田煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 シ汁(大根・ワカメ) 生揚げ煮 オクラ和風和え 海苔たまフリカ ミルク	御飯 シ汁(ホウレンソウ・人参) 茹ホー・クウインナー ケチャップ 生姜和え(インゲン) 野菜フリカ ミルク	御飯 シ汁(ナス・麩) がんぼ含煮 わさび和え(ハクサイ) たらこフリカ ミルク	御飯 シ汁(大根・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(ホウレン草) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 シ汁(ワカメ・玉葱) 五目巾着袋 胡麻和え(キャベツ・ニンジン) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 シ汁(カブ・長葱) 銀鮭塩焼 磯浸し(コマツ・ニンジン) 海苔かつフリカ ミルク	御飯 シ汁(ナス・インゲン) 茹ホー・クウインナー ケチャップ カリフラワー・人参玉葱煮 海苔たまフリカ ミルク
昼食	きしめん やみ(長葱) 蒲鉾白 パック七味 天ぶら盛合(トリ・カキアゲ) 和風サラダ(サニーレタス・トマト) ソール(ストロベリー)	御飯 シーフード・クリームシチュー サラダ(レタス・紫玉葱) ゆず胡椒和え(チンゲンサイ)	御飯 鶏モモチリ焼 ブロッコリー・ソテー添え 野菜サラダ(キャベツ) ユカリ和え(ハクサイ) バナナ	菜めし 鮭塩焼 茶福豆煮 野菜炒め(キャベツ) 磯和え(コマツ・エノキ)	御飯 豚ロースゴマ香味焼 チンゲンサイ添え 酢の物(モズク・キュウリ) しその実漬	御飯 チキンカツ グラッセ ケチャップ 華風炒め(キャベツ) 浸し(菜の花)	御飯 シバ・南部焼 ふき煮添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) か和え(シメジ・ナス) バナナ	五日アツカ焼きそば 中華風酢の物 ジャョア(ストロベリー)	御飯 酢豚 和風サラダ(サニーレタス・トマト) オクラ和風和え
夕食	御飯 シバ・ムニエル 野菜ソテー添え 大根シタケ人参含煮 オクラか和え パインアップル	御飯 ホークソテー ミックスベジタブルソテー ビーフソテー 山菜醤油和え(シメジ) 甘夏柑	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 南瓜煮付 辛子和え(菜の花)	御飯 すき焼風煮 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) お浸し(カリフラワー) オレンジ	御飯 ぶりの照焼 がり漬 里芋そぼろ煮 オクラか和え パインアップル	御飯 揚鰯トシかけ ナムル(コマツ・エノキ・ニンジン) 梅あえ(かぶ) 甘夏柑	御飯 豚肩ロース生姜焼 ブロッコリー・ソテー添え フレンチサラダ(レタス・キュウリ) ゆず胡椒和え(ハクサイ)	御飯 鯵カレー風味焼 ミックスベジタブルソテー ポテトサラダ(キュウリ・ニンジン) 浸し(菜の花) オレンジ	御飯 マジキ味噌焼 茹そら豆添え 切干大根煮 生姜和え(モヤシ・キャサ) アンデスメロン
成分	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 74.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1900 kcal たんぱく質 76.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 77.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1889 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 7.7 g

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
朝食	御飯 シ汁(小松菜・油揚げ) 山菜入巾着煮 わさび和え(ハクサイ) 減塩のり佃煮 ミルク	御飯 なめこ汁(キノコ) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(インゲン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 シ汁(カブ・人参) 高野豆腐卵とじ 胡麻和え(ブロッコリー) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 シ汁(里芋・長葱) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(ホウレン草) 野菜フリカ ミルク	御飯 シ汁(トウモロコシ・ワカメ) ツナオムレツ チンゲンサイ添え 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かつフリカ	御飯 シ汁(ホトトギス・白菜) がんぼ含煮 茄子浸し 海苔たまフリカ ミルク	御飯 シ汁(麩・長葱) 炒り卵 ケチャップ 辛子和え(ブロッコリー) たらこフリカ ミルク	
昼食	御飯 鶏モモ唐揚げ ブロッコリー添え レモン 酢味噌和え(長葱) 浸し(ホウレン草)	カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(レタス・トマト) ソール(ストロベリー)	御飯 鶏モモ焼 チンゲン菜添え 減塩しょうゆ マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 野菜漬	御飯 揚げたらきソースかけ いんげん添え ふき含め煮 辛子和え(キャベツ)	御飯 かじき山椒焼 きぬさや添え 蒸南瓜ソテー 梅あえ(カリフラワー)	御飯 きつねそば やみ(長葱) パック七味 蒲鉾白 ナムル(モヤシ・ホウレンソウ) バナナ	御飯 鶏モモ肉ソース焼 グラッセ 大根・サツマ揚げ しその実漬	
夕食	御飯 シバ・キノコバターソースアツカ キャベツ干ヒレソテー 梅あえ(キュウリ) バナナ	御飯 ムニエル照焼 野菜ソテー添え 卵の花炒り 磯浸し(コマツ・シメジ) パインアップル	御飯 鮭ムニエル アスパラハタテソテー添え じゃが芋甘辛煮 わさび和え(ナス) 甘夏柑	御飯 豚モモ生姜焼 野菜ソテー(モヤシ・ニンジン) シバ・サラダ(ハルサメ) 浸し(菜の花) アンデスメロン	御飯 牛井風 酢物(キュウリ・カブ) オクラか和え オレンジ	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース ミックスベジタブルソテー 金平煮 ゆず胡椒和え(菜の花)	御飯 赤魚空揚げ野菜アツカ シメジ・ワカメサラダ(キュウリ) ピーナツ和え(インゲン) パインアップル	
成分	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 72.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 67.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 78.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1904 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 68.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.4 g	



## 水分摂取量

皆さんこんにちは。  
突然ですが、皆さんは1日に必要な水分摂取量をご存じですか？  
体重や年齢で幅はありますが、平均で大人で1日約**2.5ℓ(リットル)**必要とされています。そのうち**1.3ℓ**は食事から摂取したり体内で代謝されるため、水分量としては1日少なくとも**1.2ℓ**程度摂取する必要があります。1度にたくさん飲むのではなく、1回**150～250ml**くらいこまめにとることが大切です。当院では毎食約200mlのほうじ茶を提供していますが、それだけでは1日に必要な水分量が不足してしまうので注意が必要です。又、リハビリ後も水分補給を意識しましょう。これからの時期、不足にならないよう食事の時間以外でもこまめに水分をとるように心がけてみましょう！  
※水分制限がある方は主治医までご相談ください。  
栄養管理室

当院ではお米に“ビタミン強化米”を入れてあります。炊きあがりのご飯に“黄色い粒”が多少残ることがありますが、安心してお召上がりください。

材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

ホームページにも献立表が掲載されています。アドレス <http://www.murayama-hosp.jp>

